

Mi., 31. August 2016 (Kids) / Do. 01.09. (Jugend)

Selbstbehauptung für Kids (6-11J) und Jugendliche (12-16J)

Den Kids /Jugendlichen werden einfache Bewegungsabläufe spielerisch gezeigt. Am Schlagpolster lernen die Kinder ihre Kräfte gezielt einzusetzen. Das "aus-sich-herausgehen" wird geübt, Gleichgewicht, Kraft und Kondition gestärkt. Verbalisieren mit Notfallsätzen unterstützt die körperliche Aktion.



Einfache Techniken vermitteln einen ersten Eindruck sich wenn notwendig auch körperlich zu verteidigen.

Das Training fördert die Bewegung, Grob/Feinmotorik, stärkt das Selbstbewußtsein sowie die Selbstsicherheit.

Wann: Kids, 31.8.2016 von 14 - 15 Uhr

Jugend: 01.09.2016 von 15.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Kita Sonnenschein, Charlottenallee 4, Bruckberg

Veranstalter: M. Lewerenz, www.michael-lewerenz.com

Teilnehmer: mind. 6, max. 14

Kosten: 5,00€ pro Kind



Anmeldung: Selbstbehauptung im Ferienprogramm Bruckberg

Hiermit melde ich meinen Sohn/Tochter zur Teilnahme an.

Ort: Kita Sonnenschein, Charlottenallee 4, Bruckberg

Kids Selbstbehauptung am 31.08.2016 von 14.00 - 15.00 Uhr

Jugend Selbstbehauptung am 01.09.2016 von 15.30 - 16.30 Uhr

Name der Teilnehmer: _____

Adresse, PLZ+Ort _____

Alter + Telefonnummer _____

Datum

Unterschrift der Eltern/ Erziehungsberechtigten